Ten. Med. Dott. CARMINE ANTONIO VOX

LO SPORT NELL'AMBITO MILITARE

Estratto dal
« GIORNALE DI MEDICINA MILITARE »
Fasc. 3 - Maggio-Giugno 1958

TIPOGRAFIA REGIONALE - ROMA 1958

Ten. Med. Dott. CARMINE ANTONIO VOX

LO SPORT NELL'AMBITO MILITARE

Estratto dal
« GIORNALE DI MEDICINA MILITARE »
Fasc. 3 - Maggio-Giugno 1958

TIPOGRAFIA REGIONALE - ROMA 1958

OSPEDALE MILITARE DI BARI
Direttore: Col. Med. Prof. Dott. Edoardo Zaffiro

LO SPORT NELL'AMBITO MILITARE *

Ten. Med. Dott. Carmine Antonio Vox

1° - Cenno storico.

Ogni epoca storica presso un popolo o una collettività impone e risolve problemi contingenti di vita al lume delle conoscenze correnti scientifiche e pratiche e le adatta alle finalità che intende raggiungere. Fare di tanto in tanto il punto delle conquiste e dei progressi raggiunti in un determinato settore di vita può essere di grande utilità e al fine di apprezzare gli sforzi compiuti e al fine di meglio organizzare il cammino da percorrere.

Soffermarsi, per esempio, qualche istante, per valutare cronologicamente lo sforzo compiuto in un secolo circa dallo sport nella collettività militare italiana, non sarà occupazione del tutto vana in quanto si riscontreranno elementi di vero compiacimento per i precursori tanto tenaci e motivi di fare più e meglio nel prossimo avvenire per adeguare lo sport tra i militari alle nuove esigenze imposte dalla vita militare e sociale contemporanea.

Non è il caso di rifare pedissequamente la storia dello sport in seno alle Forze armate fin dal primo nucleo dello Stato italiano, ma non si può evitare la citazione rapida di nomi e di date, che stanno a dimostrare il massimo contributo dato dalle Forze armate allo sviluppo dello sport in Italia e soprattutto alla formazione di una coscienza ginnico - sportiva nelle generazioni dal 1833 in poi.

Tale data è molto importante nella storia nostra in quanto, per iniziativa del ministro della guerra, il Governo sardo invitò Rodolfo Obermann da Zurigo perchè insegnasse la ginnastica al corpo degli artiglieri - pontieri. Questo primo tentativo, coronato da successo, entusiasmò comandanti militari e uomini politici.

Alessandro Lamarmora ritenne indispensabile per la formazione dei suoi bersaglieri la ginnastica.

Ne venne di conseguenza l'organizzazione di quadri d'istruttori: e, primi fra tutti, furono ufficiali e sottufficiali nell'Accademia di Torino e nelle Scuole militari a portare la fiaccola nuova che doveva divampare nell'interesse generale delle nuove generazioni, desiderose di meglio formarsi fisicamente per le aspre lotte della liberazione dallo straniero. La prima teoria militare di ginnastica fu pubblicata nel 1849!

Valletti F. scrisse nel 1891: « L'Italia fu dunque una fra le prime nazioni di Europa a comprendere l'utilità della ginnastica sotto l'aspetto militare e continua tuttora a lavorare in questo senso ».

Gli uomini politici gradualmente apprezzarono questi passi giganteschi e cercarono di imitare l'iniziativa militare, favorendo leggi che estendevano la ginnastica in tutte le scuole.

Le prime fondamenta, sempre difficili a porsi, erano state gettate per questa nuova forma ricreativa del corpo e dello spirito e non è affatto opportuno sorridere, a distanza

* Lavoro pervenuto in Redazione nel maggio 1957.

di un secolo, dello spirito animatore semplicistico di questa innovazione. Dalla ginnastica militare poi si sono sviluppate tutte le altre forme di ginnastica, da cui si sono staccati i giochi e finalmente gli sport nel concetto attuale.

La Grecia antica sviluppò il gioco, permeato di senso mistico e religioso, in occasione di feste sacre, Roma imperiale preferì i ludi per divertire le folle, l'evo medio perfezionò l'elemento ludico con tornei e giostre superbamente coreografici, l'epoca nostra, risvegliandosi da un torpore secolare, valorizza concetti d'igiene, frutto delle progredite conoscenze biologiche, e riprende il cammino con una sistematicità encomiabile: dispone prima la ginnastica, poi il gioco, poi gli sport.

Perchè la fase preparatoria riesca gradita, sono opportuni un miraggio e una meta dalla ginnastica al gioco.

Tra gioco e sport invero non esiste grande differenza di concetti: caratteristiche in comune sono la aleatorietà, il rischio, l'imprevisto, la mancanza di monotonia; ma un elemento differenziale è solo l'agonisticità, indispensabile nello sport, scarso o assente nel gioco. L'agonisticità permea tutte le manifestazioni sportive sia che si tratti di sport individuale o di squadra, sia di una competizione a corpo a corpo, sia di una corsa a cronometro: la finalità è sempre la stessa e consiste nel tentativo di superare un altro atleta o di guadagnare nel tempo segnato dalle lancette di un cronometro.

2° - Ginnastica e sport.

Il fisiologo Angelo Mosso paragonò la ginnastica alla grammatica: questa si delinea quando in una lingua esiste già una buona parte di letteratura, per modo che occorre dedurne e fissarne le regole.

La ginnastica quindi è l'arte di muovere il corpo umano, eseguendo determinati esercizi fisici e diventa scienza quando si propone dei fini da conseguire.

Fra i molteplici tipi di ginnastica occupa un posto preminente la ginnastica militare sia per l'età in cui viene esercitata, sia per la natura degli esercizi, sia per le finalità che intende raggiungere. La ginnastica militare si basa, infatti, su esercizi e giochi dai più semplici ai più complessi, per formare una personalità virile e volitiva nel soggetto.

Lo sport o diporto, è, direi, la meta della ginnastica, in quanto è l'esecuzione di un esercizio ginnico, coronato da una finalità esterna all'attore, quale può essere un premio o una qualsiasi ricompensa per lo sforzo compiuto. Per conseguenza si tratta di un'esecuzione impegnativa, per cui sono interessati e le forze fisiche e le forze morali dell'atleta, preso completamente dalla responsabilità di fare sempre meglio.

Affinchè la ginnastica militare possa riuscire utile alla formazione fisica e psichica del giovane, è necessario risponda a dei requisiti inderogabili di programmi e di addestramento.

Il ten. col. med. M.M. Tatarelli, studioso di problemi medico-sportivi, dice: «... Il sistema dell'addestramento fisico militare deve essere razionale, cioè comprensibile in maniera che l'allievo possa accoglierlo come una cosa naturale e spontanea. Gli esercizi debbono essere logici in modo che l'allievo ne comprenda la successione e, possibilmente, sia capace di svilupparli da se stesso: è questa la vera unione fra l'istruttore e l'allievo».

In realtà l'età militare è la più idonea per subire gl'influssi benefici della ginnastica sia sul corpo, in via di definitivo assestamento costituzionale, sia sulla formazione psichica ancora plasmabile.

Gli studiosi dei problemi costituzionali, da Beneke ai giorni nostri, hanno intravisto i rapporti interferenti tra costituzione individuale e ginnastica, e la maggioranza propende oltre che per un influsso benefico dell'esercizio fisico sulla costituzione anche per un influsso decisivo su di una manifestazione migliore della costituzione stessa, prima dell'esercizio non bene identificabile.

Altri costituzionalisti hanno optato addirittura per un tipo muscolare: ma ne è rimasta solo una « qualità stenica », comune a tutti i biotipi, anch'essa suscettibile di sviluppo e di assestamento con l'ausilio di una sana ginnastica.

« La pratica — dice il Lambertini — ha dimostrato ai medici che il motore atletico può adattarsi sopra qualsiasi telaio costituzionale. Ma i diversi telai organici, di cui alcuni meglio rispondono ad una determinata attività, altri ad altra, hanno bisogno tutti, egualmente, di essere costrutti con una materia di sicuro collaudo. E' la qualità stenica che conferisce ai diversi telai le possibilità atletiche ».

3° - Realizzazioni.

Con le premesse storiche poste all'inizio è ovvio concludere che molto si è realizzato per infondere i primi elementi della ginnastica nei militari e forgiare i loro corpi e i loro spiriti alla resistenza alle fatiche delle varie guerre susseguitesi.

Era naturale che anche la ginnastica non prendesse uno sviluppo eccessivo: tutto doveva essere proporzionato alla natura delle esigenze belliche, al grado d'istruzione della massa del contingente militare, al tipo di armamento, al tipo di vestiario.

Non farà meraviglia che si desse la massima importanza alla marcia. Ormai dobbiamo dire che era la marcia, per l'esercito, un esercizio fisico, completo e ancora consigliabile, utile per superare a piedi grandi distanze. Oggi essa ha la sua importanza unicamente per le rare manifestazioni coreografiche di parate e per allenare gradualmente il soldato a sapersi muovere sui diversi terreni durante l'attestamento e soprattutto durante l'espugnazione di un caposaldo.

L'equitazione e il ciclismo, per quanto abbiano avuto la loro vera epopea con la cavalleria ed i bersaglieri, ora sono solo un ricordo storico.

Lo sci, praticato dalle truppe alpine, è un esercizio fisico che sfrutta agilità e destrezza.

Molti altri esercizi fisici sono stati tentati in mezzo al contingente militare: ma nessuno ha assunto uno sviluppo adeguato.

Il motociclismo e l'automobilismo sono stati sfruttati solo a scopo di servizio senza alcuna parvenza di sport.

4° - Nuovi orientamenti.

Circa l'addestramento ginnico militare, anche se non ci siano disposizioni esplicite, in realtà la vita di reggimento ci fa constatare fino a qual punto e con quali metodi oggi venga impartita l'educazione fisica e in quale considerazione sia tenuta.

Nuove concezioni della vita militare hanno gradatamente introdotto nuovi esercizi fisici più idonei al maneggio delle armi in uso e più rispondenti alla formazione psico - fisica del soldato.

Il nuovo vestiario in dotazione ha facilitato i movimenti ed ha reso più agile il soldato, che ha bisogno, peraltro, di uno sviluppo armonico di tutti i gruppi muscolari.

Le marce lunghe e snervanti hanno perduto importanza per la diffusione sempre più estesa della motorizzazione, che consente il trasporto delle truppe dalla guarnigione al campo di manovre o dalle retrovie al campo di battaglia.

Pertanto si presenta indispensabile l'allenamento a battere terreni irregolari per l'espugnazione di un caposaldo. Non basta perciò il soldato marciatore, bensì il soldato che sappia destreggiarsi con mille esercizi fisici: dal salto in lungo e in alto al rotolamento, all'arrampicamento per raggiungere la posizione da espugnare.

Urge quindi nella formazione fisica del militare una preparazione pre - atletica completa, anticamera di quella specializzazione atletica, indispensabile nel maneggio dei nuovi mezzi di offesa e nella tecnica della difesa.

In ogni soldato un piccolo atleta è un'affermazione che non può essere ritenuta una utopia.

Resistente anche alle marce il militare diventa con esercizi completi di pre - atletica, che, per giunta, sviluppano armonicamente tutti i distretti muscolari.

E' ammirabile il fatto che oggi ci si preoccupa di stimolare lo spirito agonistico con gare e competizioni, in cui il militare impegna tutte le sue forze psico - fisiche per il conseguimento della vittoria o di un premio.

Le manifestazioni annuali di Criteria militari nazionali di atletica leggera e di pugilato sono appunto l'espressione del nuovo indirizzo atletico formativo.

E' opportuno valorizzare i nuovi principi di educazione fisica e di ginnastica militare che mirano a rendere più gradevoli le fatiche e gli addestramenti del periodo della ferma.

Per un migliore rendimento è indispensabile sviluppare nella recluta le leve psichiche e, nell'istruzione, insistere con il metodo psico - pedagogico al fine di unire l'utile al dilettevole, spronando in tal modo una cultura ginnica ed un attaccamento all'esercizio fisico che, è auspicabile, rimanga quale carattere indelebile nel cittadino al posto dell'odio per le marce lunghe e snervanti, d'infausta memoria, eseguite supinamente e senza la partecipazione dello spirito.

La pre - atletica, l'atletica leggera, il singolo sport, fasi della formazione fisica del militare, richiedono istruttori competenti, attrezzatura adeguata, locali igienici, campi, palestre, piscine coperte, dotate di ogni requisito, e soprattutto tanto entusiasmo negli organizzatori che possa essere trasfuso negli iniziandi.

Ha invero grandissimo valore saper condurre un allenamento saggio, graduale, progressivo, che può prevenire tanti disturbi cardiocircolatori, talvolta irreversibili.

Preliminare quindi dell'allenamento è l'educazione respiratoria: nei primi esercizi di ginnastica militare è indispensabile, infatti, indicare i segreti di una buona ginnastica respiratoria per raggiungere una soglia massima di apnea volontaria.

Merita una diffusione particolare il nuoto, una volta appannaggio dei fortunati reparti sostanti in zone marine.

E' doloroso constatare che ogni anno il mare, nella stagione balneare, miete vittime in modo particolare tra i militari.

Il nuoto è un esercizio ginnico veramente completo, a cui si dovrebbero iniziare tutti i militari e al mare e in piscine coperte.

I militari di tutte le armi invero potrebbero aver bisogno, in determinate circostanze, di divincolarsi in mare o in laghi o in corsi d'acqua anche in operazioni anfibie.

Esso però richiede una preparazione psichica e fisica oltre ad una vera organizzazione preventivo - protettiva, come nuotatori provetti addestrati quali salvatori ed un'assistenza medica adeguata per il pronto soccorso in caso di annegamento.

La preparazione psichica è necessaria specie per i militari provenienti da zone interne o montane, i quali al primo contatto brusco con il mare potrebbero essere colpiti da una sindrome inibitoria o da una scarica adrenalinico - emotiva o da un collasso o da uno shock allergico e rimaner vittime di un annegamento cosiddetto bianco.

L'annegamento per inondazione pneumo - cardiaca è forse più comune e suscettibile di sussidio terapeutico solo se tempestivo a base di respirazione artificiale e ossigenoterapia e pulizia della cavità oro - faringo - laringea per ovviare alla anossiemia grave e all'alterazione biochimica elettrolitica.

5° - Misure preventive: selettive, medico - sociali, medico - legali, militari.

Altro fattore interessante cui va dato un posto adeguato nella vita sportiva militare è la selezione dei giovani per i determinati sport agonistici da far praticare.

Infatti è intendimento di attualità individuare i giovani più dotati per indirizzarli agli sport preferiti ed incoraggiarli per competizioni nazionali ed internazionali.

Compito precipuo del dirigente il servizio sanitario è quello di collaborare nella scelta dello sport adatto al singolo militare, tenendo presente la costituzione psico - fisica e il profilo richiesto per un determinato sport.

Non si consiglierà il pugilato ad un longilineo astenico nè la corsa ad un macrosplancnico!

A tal fine la collaborazione tra dirigente il servizio sanitario e gli ufficiali istruttori è da auspicarsi sempre più stretta ed efficiente per stimolare con maggior competenza, ciascuno per il proprio settore, il rendimento dei militari nell'attitudine ginnico - sportiva.

In tal modo si potrà ovviare agli inconvenienti di natura fisiopatologica facilmente alla base dello scarso rendimento agonistico.

Per i militari prescelti per gare nazionali o internazionali il dirigente il servizio sanitario consiglierà l'igiene precipua dell'atleta dalle ore di riposo a quelle di allenamento inerente alla dietetica di base, alla dietetica dei giorni di gara, alla vita sessuale e psico - affettiva nel periodo delle gare.

Altra preoccupazione sempre presente alla mente e agli occhi vigili dei superiori preposti sarà quella di seguire gli atleti con amorevole attenzione, perchè si possa essere tranquilli di restituire alla società dei giovani validi e affatto menomati sia fisicamente sia psichicamente.

Che la ferma militare sia stato il periodo fortunato in cui si è formato e si è delineato un nuovo atleta, questo farà piacere all'esercito e alla società, che accoglierà con entusiasmo il giovane congedato.

Ma oltre ai fini sociali, che si diluiscono negli anni avvenire, è urgente circondare tutta l'attività sportiva di misure preventive ai fini medico - legali militari.

L'assistenza medica e il controllo di ogni manifestazione sportiva deve essere lungimirante.

Tutta l'assistenza medica militare ha una caratteristica legale, più o meno appariscente; ma nella fattispecie dell'attività sportiva è opportuno sia più specificamente perspicace in questo senso.

Infatti la patologia sportiva ha delle conseguenze immediate con lesioni traumatiche ben diagnosticabili dal punto di vista medico - legale e pertanto facilmente sistemabili dal punto di vista legale militare con il dispositivo del mod. C, legge 1° marzo 1952, n. 157, circ. 192 G. M. 1952.

Invece il grosso delle infermità, riferibili ad attività sportiva, per la loro lenta evoluzione incontrano difficoltà nell'essere riconosciute se non si provvede con molta attenzione a fissare i primi momenti etiopatogenetici.

Il controllo dell'atleta militare è più urgente e più scrupoloso di quanto non si pensi. Infatti la prestazione sportiva tanto spesso è condizionata ad elementi fattoriali, che sfuggono agli stessi superiori nonchè al medico legale militare in sede di giudizio di dipendenza da causa di servizio di una infermità riferibile a distanza più o meno breve allo sport praticato.

6° - Conclusioni.

La visione panoramica precedente dà un sufficiente ragguaglio dell'importanza dello sport nell'ambito militare.

La tradizione e l'esperienza formatesi attraverso un secolo e, in particolare, negli ultimi decenni, consentono di auspicare una sempre migliore impostazione dello sport in quanto risponde ai molteplici fini che si propone la vita militare.

A me sembra opportuno sottolineare il fine psico - pedagogico e quello formativo - addestrativo.

Lo sport infatti rimane un fattivo tratto di unione tra la vita pre - militare e quella militare, nonchè tra questa e la vita civile, in cui il giovane tornerà dopo aver adempiuto agli obblighi di leva.

Lo sport inoltre è quell'elemento psicologico che accomuna vita civile e vita militare, che pertanto non sembrerà più avulsa dalla vita della popolazione. Con esso si può forgiare o slatentizzare un tipo costituzionale e un carattere virile, capace di affrontare le più varie situazioni della vita militare sia in pace che in guerra.

La resistenza alla fatica muscolare è sicura premessa per affrontare con tempestività i mille pericoli della guerra: infatti uno sport intelligente acuisce la volontà di azione e sublima il coraggio, tanto necessario in alcune azioni della guerra moderna, che, pur servendosi ancora della benemerita resistenza del fante e dell'artigliere, preferisce soprattutto l'audacia dei meglio addestrati perchè siano paracadutati di sorpresa per le azioni di sabotaggio o perchè sbarchino d'improvviso sul territorio nemico, realizzando un'operazione anfibia.

La destrezza dei movimenti, la scaltrezza di azione sono conseguenza di un sano allenamento ginnico - sportivo completo, che parta dalla pre - atletica per integrarsi con i vari tipi di sport dai leggeri ai pesanti.

Non saprei trovare parole migliori per concludere questa modesta rassegna di quelle espresse dalla competenza dello sportivo e autorevole rappresentante della scienza medica italiana, D. Macaggi, cattedratico di medicina legale dell'Ateneo genovese. Egli nella relazione « Riflessi medico - legali delle attività sportive » tenuta alle Giornate mediche internazionali di medicina dello sport nel maggio 1951, avviandosi alla fine diceva: « Molti, troppi guardano ancor oggi con diffidenza all'azione educatrice dello sport; ma a chi, come chi ora vi parla, ha praticato gli sport e ha capito la loro grande funzione affratellatrice; chi ricordi come dalle file degli sportivi siano usciti ovunque gli eroi nazionali; chi sa riconoscere, per quanto direttamente ci riguarda, fra i nomi incisi sulle piccole croci dei cimiteri della guerra italiana del Carso e delle montagne trentine i nomi dei molti atleti che hanno imparato sui verdi campi dello sport ad amare la Patria e a difendere il sacro nome d'Italia, nel cuore di costui non sarà mai dubbio alcuno sulla nobiltà della funzione dello sport ».

Riassunto. — Lo sport nell'ambito delle Forze armate va acquistando una fisonomia pari a quella raggiunta nella vita civile.

La specializzazione sportiva del militare è un sano mezzo per interessare i giovani ad un miglior rendimento durante la prestazione di leva: d'altro canto le esigenze attuali del servizio militare sono tali per cui è necessario che i giovani siano anche dei valenti atleti polisportivi.

Si prospettano i nuovi orientamenti sportivi tra i militari e si delineano tutte le prevenzioni medico - assistenziali, sociali e legali militari per ovviare ad inconvenienti inerenti all'attività sportiva.

Questa attività fra militari richiede maggiore oculatezza da parte dei superiori organizzatori e degli ufficiali medici che seguono i militari sportivi.

BIBLIOGRAFIA

Gelli J.: *Manuale di ginnastica,* Hoepli, Milano, 1891.

Valletti F.: *Storia della ginnastica,* Hoepli, Milano, 1893.

Cassinis U.: *Le basi fisiologiche dell'educazione fisica,* Ed. L. Niccolai, Firenze, 1928.

Bruni N.: *Igiene militare,* Soc. Edit. Libraria, Milano, 1937.

Cassinis U.: *Fisiopatologia dello sport,* Ed. Marviana, Roma, 1939.

Poggi - Longostrevi G.: *Medicina sportiva,* Vallardi, Milano, 1940.
Florian E., Niceforo A., Pende N.: *Dizionario di criminologia,* Vallardi, Milano, 1943.
Mennonna G.: *Lezioni di igiene militare,* Scuola Tip. Istituto Gualandi, Firenze, 1944.
Vox C. A.: *Orientamenti sportivi,* Scuola Tip. Villaggio del Fanciullo, S. Nicola, Bari, 1952.
Lambertini G.: *Ortogenesi, costituzione ed educazione fisica,* Rivista Hermes, I, 1953, Napoli.
Tatarelli G.: *La funzione pedagogica e psicologica dell'addestramento fisico militare nell'educazione morale del combattente. Pedagogia e psicologia didattica dell'educazione fisica,* Annali di Medicina Navale e Tropicale, I, 1956.
—: *Condizionamento psicopedagogico dell'addestramento fisico militare, quale agente stressante,* Annali di Medicina Navale e Tropicale, II, 1956.
Vox C. A.: *Un aspetto della psicologia degli sportivi,* Medicina Sportiva, 1957.